

## ATIVIDADES DE PROMOÇÃO A SAÚDE: APRENDENDO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE FORMA LÚDICA

ARIANE DE FREITAS ULGUIM<sup>1</sup>; CAMILA NOGUEIRA OLIVEIRA<sup>2</sup>; JULIANA  
CRUZ DE SOUZA<sup>3</sup>; LAIANE DIAS RODRIGUEZ<sup>4</sup>; NATHALIA GONÇALVES  
DIAS<sup>5</sup>; CRISTINA CORRÊA KAUFMANN<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [arianeulguim97@gmail.com](mailto:arianeulguim97@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [camilanogoliveira@gmail.com](mailto:camilanogoliveira@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [julianacsouza68@gmail.com](mailto:julianacsouza68@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [laiane\\_dias@hotmail.com](mailto:laiane_dias@hotmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [nathalia-dias1@hotmail.com](mailto:nathalia-dias1@hotmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [cristinackaufmann@hotmail.com](mailto:cristinackaufmann@hotmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável implica de forma significativa no desenvolvimento da criança tanto no âmbito escolar como no convívio social, além de ser o período de formação dos hábitos nutricionais para vida adulta (CAVALCANTI, 2009). Uma alimentação balanceada facilita o aprendizado, a capacidade física, a atenção, a memória, a energia e previne a deficiência de micronutrientes que podem trazer consequências para o desenvolvimento da criança e maior susceptibilidade a doenças (RIBEIRO; SILVA, 2013).

O ambiente social em que as crianças vivem pode influenciar nas preferências alimentares, sendo que estas não tem autonomia para a escolha de alimentos em relação ao seu valor nutricional. As preferências alimentares são determinadas desde a infância pelas sensações experimentadas como sabor e odor referidos. Os hábitos alimentares são aprendidos a partir da observação e experiência (BELLINASSO et al., 2012).

A escola é um lugar onde deve ser feita a intervenção em direção a hábitos alimentares equilibrados que priorizem a saúde dos escolares, pois o rendimento escolar está diretamente ligado a uma alimentação de qualidade. Portanto é possível despertar o interesse por novos alimentos por meio de diferentes recursos como desenhos, brincadeiras e leitura sobre o tema alimentação saudável (VASCONCELOS et al., 2012).

O Programa Saúde na Escola (PSE) é uma parceria do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação que tem como objetivo contribuir para a formação integral dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde. O PSE assume como uma de suas prioridades, as ações de prevenção e controle da obesidade infantil, que permite colocar em prática a promoção da alimentação adequada e saudável diretamente com os escolares (BRASIL, 2015).

A obesidade infantil é um sério problema de saúde pública e o número de indivíduos com sobrepeso e obesidade vem crescendo. Os principais fatores relacionados à obesidade é o aumento no consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e baixo consumo de fibras, associados ao sedentarismo (OLIVEIRA et al., 2003). Sendo assim, o atual projeto tem como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis para as crianças de uma Escola Municipal da cidade de Pelotas, RS, por meio de atividades desenvolvidas de forma lúdica.

## 2. METODOLOGIA

O projeto foi realizado na Escola Municipal de Educação Infantil Marília Poliesti, localizada na cidade de Pelotas, RS, a qual pertence ao Programa Saúde na Escola (PSE).

As atividades de promoção à saúde realizadas foram teórico-práticas e sempre priorizando a forma lúdica para o sucesso da aprendizagem e entendimento dos alunos.

As turmas com os participantes de ambos os sexos foram: Maternal I (com crianças de 2 a 3 anos de idade); Maternal II (com crianças de 3 a 4 anos de idade); Pré I (com crianças de 4 a 5 anos de idade) e Pré II (com crianças de 5 a 6 anos de idade). As atividades foram realizadas no turno da tarde.

Os principais temas abordados sobre alimentação saudável com os alunos foram a importância da água, frutas e de um prato colorido. Os recursos utilizados para a elaboração das ações propostas foram cartazes, desenhos para colorir, música e brincadeiras educativas. Os materiais utilizados foram cartolina, caixa surpresa de papelão, venda de pano, garrafas pets, bolinha de borracha, tesoura, cola, canetas e lápis de cor. Os recursos e materiais usados são confeccionados e adquiridos pela equipe de trabalho do projeto.

Ao final de cada ação foram discutidas novas ideias e possíveis temas para as próximas atividades com os alunos. Os encontros para elaborar a forma de conduzir as atividades ocorreram no dia da ação em um dos Campus da Universidade Federal de Pelotas, antes da ida à escola.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escola mostrou interesse que alunos voluntários da Faculdade de Nutrição realizassem algumas atividades com os alunos a fim de promover práticas alimentares saudáveis em busca de uma melhor qualidade de vida.

A primeira atividade trabalhada foi sobre a água. A ideia principal era mostrar para os alunos as várias funções da água e sua importância de um modo geral. Desta forma foi trabalhada a importância da hidratação para o bom funcionamento do organismo; a água na higiene pessoal; lavar as frutas antes do consumo e a lavagem correta das mãos ao longo do dia e antes das refeições. Nas turmas do Pré iniciamos com uma roda de conversa em torno da importância da água para a saúde. Posteriormente entregamos desenhos relacionados com a higiene para eles pintarem. O fechamento da atividade foi a elaboração de um cartaz com as crianças sobre o tema apresentado, o mesmo ficou exposto no corredor da escola. Nas turmas do Maternal ocorreu a roda de conversa, os desenhos para colorir, mas o fechamento foi diferente considerando a idade deles. Colocamos duas músicas relacionadas com o tema “Meu pé meu querido pé”, castelo Rá Tim Bum e “Lavar as Mãos (Mão)”, da palavra cantada e realizamos uma coreografia com eles. Os alunos participaram das atividades e mostram-se interessados em conversar sobre o assunto.

A segunda atividade trabalhada foi sobre as frutas, através da “caixa surpresa”. Teve como objetivo a observação dos conhecimentos das crianças com relação as frutas e seus sentidos. As crianças tinham que adivinhar pelo tato a fruta que estava dentro da caixa, através do olfato e paladar confirmar ou não se permanecia a mesma fruta dita anteriormente. Quando as crianças acertavam ganhavam uma máscara da fruta para usar e era explicada a importância de cada uma. As frutas escolhidas foram: mamão, maçã, pera, banana e bergamota. O fechamento da atividade ocorreu com o consumo das frutas, todas foram

consumidas pelas crianças. A atividade incentivou o consumo de frutas e a importância da percepção dos sentidos na alimentação, nesse caso evidenciando o manuseio, sabor e odor dos alimentos. A atividade referente as frutas foi a que teve uma melhor resposta de aceitação.

O outro tema abordado foi sobre o prato colorido, reforçando o consumo de vegetais nas refeições. O objetivo dessa atividade é ressaltar a importância de consumir alimentos de cores diferentes nas refeições, manter uma boa ingestão de nutrientes e vitaminas necessários a saúde. No primeiro momento foi realizada uma conversa em torno das refeições que as crianças devem fazer durante o dia, foram feitas perguntas sobre o tipo de comida que os alunos estavam acostumados a comer e eles foram informando quais alimentos mais gostavam de consumir. No segundo momento foi feito um jogo que eram duas garrafas pets e uma bolinha, em uma das garrafas tinham alimentos saudáveis e na outra *fast-food* e doces. O jogo era através do que foi trabalhado acertar na garrafa que tinha alimentos que eles deveriam priorizar o consumo e que faziam bem para a saúde. Quando os alunos acertavam ganhavam um desenho para colorir e montamos um cartaz com os mesmos, para deixar exposto no corredor da escola visando reforçar o diálogo que tivemos ao longo da execução do projeto. Os alunos chegaram à conclusão que é necessário ter hábitos alimentares saudáveis para uma boa saúde.

O projeto foi baseado nos dez passos para uma alimentação saudável do Guia alimentar para a população brasileira, onde fornece informações sobre alimentação saudável para prevenção de doenças crônicas e promoção de saúde. Uma alimentação nutricionalmente balanceada é possível através do consumo de alimentos variados, in natura ou minimamente processados, evitando o consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014). O ponto positivo observado ao longo do projeto foi a participação das crianças, que se mostraram motivadas para desenvolver as atividades. Na elaboração houve alguns pontos negativos por questão de tempo, não trabalhamos os assuntos com a turma do berçário, professores e funcionários do local, que poderia ter sido uma boa estratégia para abranger toda a escola.

O lúdico auxilia nas ações intelectuais e desenvolve habilidades como a atenção e memória, proporciona também as crianças benefícios no desenvolvimento de suas habilidades motoras (BERNARDELLI, 2015). As atividades propostas foram de extrema importância, pois conseguiram auxiliar na aprendizagem dos alunos, propondo a construção de conhecimentos em nutrição e higiene, visando a saúde e o bem estar dos escolares, levando esse conhecimento para além da escola. As atividades lúdicas auxiliadas com os diálogos de maneira bem simples conseguiram conscientizar os alunos da importância de uma boa alimentação, estimulando o consumo de alimentos saudáveis nas refeições que são benéficos para a saúde e por agirem como um fator de prevenção de doenças.

#### 4. CONCLUSÕES

Abordar assuntos sobre alimentação saudável para crianças de forma lúdica demonstra uma melhor aceitação das informações apresentadas, essa fase da vida reflete nos hábitos alimentares na vida adulta. A importância do acompanhamento dos diversos profissionais da área da saúde auxilia nos cuidados pessoais, escolhas e hábitos alimentares futuros que visam uma melhor qualidade de vida.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELLINASSO, J.S. et al. Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 13, n. 2, p. 201-215, 2012.

BERNARDELLI, K.C.A. A criança no Ciclo de Alfabetização: ludicidade nos espaços/tempos escolares. **Pacto Nacional pela Alfabetização na Idade Certa. A criança no ciclo de alfabetização**. Caderno 02 / Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, Diretoria de Apoio à Gestão Educacional. Brasília: MEC, SEB, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno do gestor do PSE**. Ministério da Saúde, Ministério da Educação. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAVALCANTI, L.M. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. 2009. 92f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Católica de Brasília.

OLIVEIRA, A.M.A. et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 144-150, 2003.

RIBEIRO, G.N.M.; SILVA, J.B.L. A alimentação no processo de aprendizagem. **Revista Eventos Pedagógicos**, Mato Grosso, v. 4, n. 2, p. 77-85, 2013.

VASCONCELOS, F.A.G. et al. Ministério da Educação. **Manual de Orientação para a Alimentação Escolar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos**. 2.ed. Brasília: PNAE: CECANE-SC, 2012.